DOLNÍ KONČETINA – ZEZADU		
Špičky visí přes okraj masážního stolu či kotníky jsou podloženy válcem, smotaným ručníkem apod.		
Celá DK		
Tření	Plochami dlaní	Vnější dlaň je výš; nahoru středem, po stranách dolů
	Obtahování	Hřbety rukou směrem k tělu, dlaněmi směrem k periferii
Chodidlo		
Tření	Obtahování	Podložíme nárt druhou rukou
Roztírání	Částí dlaně	Prsty, chodidlo, pata
	Palci	Prsty, chodidlo, pata – oba palce
	Pěstí	Prsty, chodidlo, pata
Achillova šlacha		
Tření	Nůžkový hmat	2. a 3. Prst, loket nemasírující HK opřen o lehátko – v KOK cca 140 - 160°
	Kolébkou	Prsty propleteny, masírují spodní částí dlaní
Hnětení	Vlnovité	Zboku; palce proti prstům
	Vlnovité palci	Zezadu; palce proti sobě
Lýtko		
Tření	Vytíráním přes ruku	Palec v opozici, směrem k srdci
Hnětení	Uchopování odtahováním	Směrem nahoru i dolů
	Vlnovité	
	Finské	Spirály a slalom palci, ostatní prsty nadzvedávají sval
Tepání	Smetáním	Povrchové
	Vějířovité	Hluboké
Chvění	Vidlicí	DK je pokrčena v koleni
Stehno		
Tření	Vytírání přes ruku	Po celé zadní ploše stehna
	Obtahování	ITB, od kolena po kyčel
Hnětení	Uchopování odtahováním	
	Vlnovité	
	Finské	Spirály a slalom palci, ostatní prsty nadzvedávají sval
Roztírání	Částí dlaně	ITB, od kolena po kyčel
Tepání	Smetáním	
	Sekání	Jediné místo, kde se provádí

Chvění	Vidlicí	DK pokrčena v koleni
Hýždě		
Tření	Plochou dlaně	Případně zatížení druhou HK
Hnětení	Vlnovité	Do hloubky, celá plocha
	Rozmačkávání pěstmi	
Roztírání	8 prsty	
Tepání	Pěstmi	Nutné uvolnit hýždě
Chvění	Vidlicí	DK pokrčena v koleni
Celá DK		
Tření	Obtahování	Hřbety rukou směrem k tělu, dlaněmi směrem k periferii
	Celými plochami dlaní	Vnější dlaň je výš; nahoru středem, po stranách dolů